

SKRIPSI



**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP
PENINGKATAN KETERAMPILAN TENDANGAN *SHOOTING*
MENGUNAKAN PUNGGUNG KAKI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA
NEGERI 2 SIDRAP**

***THE EFFECT OF TARGET GAME TRAINING ON THE
IMPROVEMENT OF SHOOTING KICK ACCURACY
USING FEET BACKS FOR STUDENTS OF
EXTRACURRICULAR HIGH SCHOOL
STUDENTS STATE 2 SIDRAP***

**FHAULA ADRIAN
1631042011**

**PROGRAM S1
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2020**

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP
PENINGKATAN KETERAMPILAN TENDANGAN *SHOOTING*
MENGUNAKAN PUNGGUNG KAKI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA
NEGERI 2 SIDRAP**

***THE EFFECT OF TARGET GAME TRAINING ON THE
IMPROVEMENT OF SHOOTING KICK ACCURACY
USING FEET BACKS FOR STUDENTS OF
EXTRACURRICULAR HIGH SCHOOL
STUDENTS STATE 2 SIDRAP***

ABSTRAK

Fhaula Adrian 2020. *Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Keterampilan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Sidrap. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Negeri Makassar. (Dibimbing oleh Benny Badaru dan Ishak Bachtiar).*

Penelitian ini bertujuan. Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA NEGERI 2 SIDRAP. Jenis penelitian ini adalah penelitian analisis deskriptif. Populasi penelitian ini adalah jumlah keseluruhan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA NEGERI 2 SIDRAP. Sampel penelitian terdiri dari 20 orang siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil : Ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Sidrap. Berdasarkan pengujian hipotesis hasil perhitungan diperoleh bahwa nilai signifikansi diperoleh nilai-nilai t_{hitung} yaitu pada hasil tes ketepatan *shooting* pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Sidrap nilai t_{hitung} $(8,871) > t_{tabel} (1,72913)$ maka memiliki pengaruh yang signifikan.

Kata kunci : *permainan target, keterampilan shooting*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan olah gerak tubuh manusia yang dilakukan secara sistematis dan mempunyai tujuan. Setiap orang yang melakukan kegiatan olahraga membutuhkan kondisi fisik yang baik, hal ini dikarenakan dengan kondisi fisik yang baik maka olahraga yang akan dilakukan memperoleh hasil seperti yang diinginkan. Semakin majunya zaman perkembangan olahraga semakin pesat. Hal tersebut terbukti dengan semakin banyaknya cabang olahraga yang semakin banyak dan tersebar luas di seluruh dunia serta minat masyarakat untuk melakukan olahraga tersebut sangat besar. Futsal merupakan olahraga baru di Indonesia yang saat ini banyak diminati oleh masyarakat. Futsal merupakan permainan bola dengan kecepatan. Kunci pokoknya adalah *ball feeling*. Artinya, bagaimana perasaan saat menyentuh bola dengan kaki. Tak

heran jika pemain futsal harus dipelajari dengan benar-benar. Peraturan permainan harus dikuasai oleh pemain, pelatih, dan penonton. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki.

Dengan adanya permainan olahraga futsal, diharapkan para pemain mampu mengasah kemampuan bermain bola. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Menurut Benny Badaru (2017:11) menjelaskan beberapa kemampuan teknik dasar bermain futsal, seperti: teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar

mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak bola (*shooting*) dan teknik dasar heading.

Terdapat berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan. Sehingga di dalam lapangan terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Pada kenyataan di lapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain dan kemampuan *shooting* yang bagus. Seperti contoh pada tim futsal yang sudah profesional, tim futsal dapat menguasai bola dengan sangat baik, aliran bola cepat *passing* yang bagus, *dribble* yang baik, *shooting* yang akurat, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan, kerjasama yang solid, dan juga *skill*

individu yang dimiliki pemain membuat tim ini menjadi tim yang bagus.

Namun, dalam permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang yaitu mengoper dan menembak atau *shooting*. *Shooting* adalah tendangan ke arah gawang. Teknik ini kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar *shooting* yang kita lakukan menjadi sebuah gol. Dalam futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam. Namun, *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. Kita harus dapat melakukan *shooting* dengan baik dan akurat dibawah tekanan permainan dan waktu yang terbatas, ruang yang sempit, fisik

yang lelah dan juga penjagaan dari lawan (Joseph L, 1996: 105).

Pentingnya tendangan *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatan ketepatan tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki siswa. Siswa harus mampu menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal. Kemampuan siswa menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun kolektif. Maka bagi para pemain pemula (siswa sekolah) harus dilatih secara baik dan benar. Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar bermain futsal yang memiliki kontribusi besar dalam permainan futsal. Hampir seluruh permainan futsal dilakukan dengan menendang bola. Besarnya kontribusi menendang bola dalam permainan futsal, maka perlu diajarkan kepada siswa sekolah.

Melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi siswa sekolah bukan merupakan hal yang mudah. Bagi siswa pemula sering kali dalam melakukan *shooting* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bolanya melambung tinggi. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting*, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya ketepatan arah bola ke sasaran gawang.

Pemberian materi dari pembina ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Sidrap juga dinilai kurang menarik dan kurang optimal. Contohnya Pembina ekstrakurikuler hanya memberi materi *passing*, kucing-kucingan lalu *game*. Hal itu memberi bukti bahwa latihan yang dilakukan menjadi membosankan. Sehingga siswa kurang termotivasi untuk melakukan latihan. Selain itu, pemberian materi tentang tendangan *shooting* sering dikesampingkan oleh

pembina ekstrakurikuler. Karena tendangan *shooting* dianggap tidak terlalu penting dalam permainan futsal. Pada kenyataannya tendangan *shooting* yang tepat pada sela-sela pemain bertahan lawan atau tempat yang menyulitkan penjaga gawang meraih bola akan menghasilkan sebuah gol untuk timnya. Sehingga ketepatan tendangan perlu dikembangkan atau ditingkatkan. Adanya masalah di atas dibutuhkan sebuah cara belajar baik dan tepat yaitu dengan sebuah pendekatan bermain. Pada dasarnya siswa usia SMA senang melakukan permainan karena bersifat menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dapat dilakukan secara sukarela. Didalam penelitian ini permainan target dianggap tepat untuk meningkatkan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki.

Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Sidrap dalam pengamatan

peneliti masalah ketika bermain dan bertanding yaitu pemain sering sekali salah melakukan *shooting* tidak tepat sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bolanya melambung tinggi. Contohnya saat sedang berada di depan gawang pemain tidak bisa memanfaatkan peluang *shooting* hingga melebar, melambung diatas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan lawan sehingga tim mengalami kekalahan

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga. Dari pengamat peneliti, di Kabupaten Sidrap khususnya di SMA (Sekolah Menengah Atas) banyak berkembang yang

mengadakan ekstrakurikuler olahraga Futsal.

SMA Negeri 2 Sidrap merupakan sekolah menengah atas yang terletak di Jalan. Wolter Monginsidi lebih tepatnya berada di wilayah Kecamatan Maritengngae Kabupaten Sidenreng Rappang. Sekolah ini memiliki ekstrakurikuler futsal yang diikuti oleh 28 siswa. Untuk sarana dan prasarana di sekolah SMA Negeri 2 Sidrap terdapat bola sepak besar 3, bola sepak kecil (bola futsal) sebanyak 5 bola serta *cone* dan rompi berjumlah 1 set dan gedung *outdoor* untuk melakukan latihan ekstrakurikuler futsal.

ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Sidrap sangatlah kurang yaitu ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Sidrap dilakukan hanya 1 minggu 2 kali pada hari jumat pagi pukul 08.00 WITA – 09.30 WITA dan hari Sabtu sore pukul 15.45 WITA – 17.45

Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Mitchell, Oslin dan Griffin (2003: 21) menjelaskan “*in target games, players score by throwing or striking a ball to a target*”.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Futsal

Menurut Benny Badaru (2017:2) Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang, tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan cara memanipulasi bola menggunakan kaki. Selain pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam

ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Menurut R. Aulia Narti (2007:4) Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu reguunya berjumlah 5 orang. Futsal pada dasarnya berasal dari bahasa Spanyol dan Portugis, dengan fut dari futbol dan sal berarti ruangan. Olahraga yang menaungi olahraga ini adalah FIFA.

Menurut Lhaksana (2011:7), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi.

Menurut Kurniawan (2012:104), futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki.

Menurut Yudianto (2009:54), futsal adalah permainan jenis sepakbola yang dimainkan oleh 10 orang (masing-masing 5 orang), serta menggunakan bola lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal juga lebih kecil.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen karena penelitian ini memerlukan perlakuan. Perlakuan yang dilakukan pada variabel bebas dan dilihat hasilnya pada variabel terikatnya. Menurut Sugiyono (2010:107) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

B. Waktu Dan Tempat

Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah bulan Maret 2020.

Tempat penelitian merupakan suatu tempat atau wilayah dimana penelitian tersebut akan dilakukan. Adapun penelitian yang akan dilakukan oleh penulis di lapangan SMA Negeri 2 Sidrap merupakan sekolah menengah atas yang terletak di Jalan. Wolter Monginsidi lebih tepatnya berada di wilayah Kecamatan Maritengngae Kabupaten Sidenreng Rappang.

Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011:80) .Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah keseluruhan anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Sidrap yang berjumlah 28 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011:81). Sampel merupakan bagian dari populasi yang ada, sehingga untuk pengambilan sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada.

Teknik pengambilan sampelnya dengan menggunakan “ *teknik purposive sampling* ” atau sampel bersyarat. Kriteria subjek penelitian ini adalah siswa yang terdaftar mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Sidrap yang berjumlah 28 Orang. Namun yang dapat diikutsertakan sebagai subjek penelitian adalah siswa kelas VII dan kelas VIII sebanyak 20 orang. Hal ini dikarenakan siswa 8 orang tersebut berasal dari kelas IX yang tidak dapat ikut serta karena siswa tersebut fokus pada persiapan ujian nasional atau ujian akhir sekolah.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pembahasan Data penelitian ini didapatkan dari hasil tes pengukuran ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Sidrap dengan instrument tes ketepatan *shooting*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Sidrap, kabupaten Sidrap, Sulawesi Selatan. Pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada tanggal 3 Maret 2020 dan pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada tanggal 17 Maret 2020. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Sidrap dengan jumlah 20 orang. Pemberian perlakuan latihan permainan target selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap ketepatan *shooting* siswa peserta

ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Sidrap.

Permainan merupakan model pendekatan dalam pembelajaran yang banyak digunakan kepada pemain dalam permainan futsal. Hal ini didasari oleh karaktekristik pemain yang sebagian besar aktivitas jasmani adalah bermain. Di dalam permainan terdapat unsur meyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dilakukan secara sukarela. Apabila metode ini diterapkan secara berulang-ulang, diharapkan pemain secara tidak sadar akan mengalami peningkatan tanpa mengalami kejenuhan dan kepenatan dalam menjalani latihan, dari alasan di atas, metode ini sangat tepat dan disarankan untuk diterapkan

pada *club* futsal, pembelajaran permainan target di klub futsal, maupun di *academy* futsal dalam metode peningkatan ketepatan.

Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil hipotesis diterima, yaitu ada pengaruh permainan target terhadap peningkatan keterampilan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Sidrap. Karena setelah mendapatkan perlakuan yang difokuskan pada latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain menjadi lebih termotivasi untuk mengenai sasaran yang disediakan. Sehingga terbukti hasil *posttest* pemain meningkat secara signifikan, sementara

hasil *posstest* kelompok kontrol tidak signifikan.

Metode permainan target memberikan pengaruh terhadap ketepatan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Sidrap. Dilihat dari nilai mean hasil pengujian hipotesis dapat dilihat bahwa *posttest* lebih besar dari pada *pretest* dengan selisih 4,5. Hal ini disebabkan karena permainan target memiliki karakteristik yang sama dengan ketepatan yaitu keinginan untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Sesuai dengan pengertian *Target games* merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus dan

ketepatan yang tinggi dalam permainannya.

Berdasarkan pengujian hipotesis hasil perhitungan diperoleh bahwa nilai signifikansi diperoleh nilai-nilai t_{hitung} yaitu pada hasil tes ketepatan *shooting* pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Sidrap nilai $t_{hitung} (8,871) > t_{tabel} (1,72913)$ maka memiliki pengaruh yang signifikan. Sehingga hipotesis kerja berbunyi, “Ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Sidrap” diterima.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

Ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap peningkatan keterampilan tendangan *shooting* dengan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Sidrap. Berdasarkan pengujian hipotesis hasil perhitungan diperoleh bahwa nilai signifikansi diperoleh nilai-nilai t_{hitung} yaitu pada hasil tes ketepatan *shooting* pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Sidrap nilai $t_{hitung} (8,871) > t_{tabel} (1,72913)$ maka memiliki pengaruh yang signifikan

Saran

1. Apabila akan dilakukan penelitian lagi hendaknya diperhatikan lebih cermat mengenai jumlah sampel diperhitungkan secara lebih cermat mengenai waktu pelaksanaan penelitian juga besar biaya selama penelitian dan kesehatan sampel, karena hal-hal tersebut sangatlah berpengaruh terhadap kualitas hasil penelitian.
2. Sebagai informasi bagi guru, siswa, atlit dan pelatih agar pentingnya permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Aris*
- Fajar Pambudi. (2007). *Target Games* dalam Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, volume 7, nomor 2, (pp 34-40).Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- 50 Sugiuru, Benny. 2017. Latihan Taktik dan *Strategi* Futsal. Bekasi. PT Cakrawala Cendekia.
- Dendy Sugono. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi IV*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Depdikbud.(1994). *Manajemen Ekstrakurikuler*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Desmita.(2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*.Depdikbud. Dirjen Dikti. P2LPTK, Jakarta . 2011

- Kurniawan, Feri. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Lhaksana, Justinus. (2011). *Teknik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- R. Aulia Narti (2007). FUTSAL.Bandung: PT Indahjaya Adipratama
- Sugiyono. 2013. *Statistik Untuk Penelitian*. CV .Alfabeta, Bamdung Yogyakarta:Pustaka Timur
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto(2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Yudianto, L. (2009). *Taktik Bermain Sepak Bola dan Futsal*. Bandung: Visi 7.
- 2001). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Percetakan PT Firman Resama.
- Yoyo Bahagia & Adang Suherman. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, Ditjenddasmen.